

OP WEG NAAR DE GEZONDE VERSIE VAN JEZELF

de schemagerichte benadering



EMPOWERMENT

BEHANDELING

BESCHERMING

BASIS

triade vitree

Bij Triade Vitree staat een zo gewoon mogelijk leven, en tot groei en tot bloei komen, voorop. Om dit te bereiken werken we graag samen met u als ouder, verzorger of opvoeder met 'de Schemagerichte Benadering'. Middels deze benadering bieden we inzicht in het ontstaan en in stand houden van belemmerende patronen en onderzoeken we wat er nodig is om deze te doorbreken. Zo leren kinderen en ouders zichzelf en elkaar beter begrijpen.

Ook wordt er gewerkt aan het vergroten van opvoedingsvaardigheden door middel van schemagericht opvoeden. Hierbij staan de relatie tussen u en uw kind, de communicatie in het gezin, omgaan met conflicten en het leren uiten van gevoelens en behoeften centraal. Wij geven u en uw kind handvatten om gezond gedrag vast te houden in de toekomst. Hieronder leggen we graag de Schemagerichte Benadering uit. De nummers van de alinea's komen overeen met de nummers van de poster op de achterkant.

1

Aanleg, karakter, erfelijkheid, temperament van uw kind maakt hem of haar uniek. Met het uniek zijn als persoon begint uw zoon of dochter zijn of haar eigen unieke levensweg. De levensweg van uw zoon of dochter is op de poster weergegeven als een rivier: uw zoon of dochter stuurt in zijn of haar eigen bootje en u bent aan hem of haar verbonden. U als ouder bent bij deze reis belangrijk.

2

Ieder mens heeft tijdens zijn of haar levensweg vijf **basisbehoeften**. De eerste basisbehoefte is dat je graag verbonden wilt zijn met de mensen die belangrijk voor je zijn. Dit noemen we **veilig verbonden**. De tweede is dat je jezelf wilt kunnen zijn, door te mogen laten zien hoe jij je voelt en wat je nodig hebt. Dit noemen we **zelfexpressie**. De derde is dat je zelf dingen wilt kunnen en mogen doen die passen bij je leeftijd en niveau. We noemen dat: **eigen ik**. De vierde basisbehoefte is dat je je aan regels kunt houden die gemaakt zijn, bijvoorbeeld op school, werk en in vrije tijd, zodat je weet wat wel en niet kan. Dit noemen we **reële grenzen**. De laatste is dat je graag gezonde dingen wilt doen die je blij maken en waardoor je plezier hebt. Dit noemen we **spontaniteit en spel**.

3

Elk persoon maakt in zijn of haar leven leuke en minder leuke dingen mee. De leuke dingen worden opgeslagen in een schatkistje, en de minder leuke dingen in een rugzakje. Als er vervelende dingen gebeuren, kunnen er scheuren komen in het bootje waar iemand zijn of haar levensweg mee maakt. Er wordt dan meer van uw kind en u als ouders gevraagd. De inhoud van het schatkistje en het rugzakje bepalen hoe uw zoon of dochter tegen de wereld aankijkt. Dit noemen we een **schema**. Ieder mens heeft schema's. Ze werken als een bril waarmee je naar je omgeving kijkt, omdat het diepgewortelde overtuigingen zijn over jezelf en over de wereld. Schema's zijn automatische gedragspatronen en ze ontstaan vanzelf.

4

Hoe iemand met problemen omgaat, noemen we **coping**. Iedereen heeft onbewust verschillende manieren van coping aangeleerd. Sommige mensen hebben geleerd om gedrag te laten zien dat het tegenovergestelde is van hoe ze zich echt voelen, door bijvoorbeeld boos gedrag te laten zien terwijl ze zich verdrietig voelen. Dit noemen we **overcompensatie**. Andere mensen proberen liever niet aan hun problemen te denken. Dit noemen we **vermijding**. En weer anderen hebben geleerd zich neer te leggen bij hun problemen: dit noemen we **overgave**. Deze copingstijlen hebben uw kind bescherming geboden bij vervelende gebeurtenissen. Doordat deze manier van coping onbewust is geleerd, is het logisch dat uw kind deze coping nog steeds gebruikt. Alleen is het zo dat deze manieren van coping uw kind nu in de weg kunnen staan om de beste versie van zichzelf te zijn.

5

Situaties die uw kind aan het rugzakje doen denken, kunnen ervoor zorgen dat uw kind onbewust ander gedrag laat zien. Uw kind kan bijvoorbeeld ineens woedend worden, zonder dat u of uw kind weet waardoor dat komt. Bepaald gedrag dat plotseling kan opkomen noemen we een **kant**. Iedereen heeft verschillende kanten in zich.

6

Samen met u en uw kind gaat Triade Vitree aan de slag met doelen, passend bij uw situatie. We gaan samen op zoek naar wat er nodig is om uw kind zijn of haar **blij** en **gezonde kant** te kunnen laten ontwikkelen, om vervolgens met dit gedrag te oefenen om vast te kunnen houden voor de toekomst.

7

Het kan zijn dat er aanvullend meer diagnostiek nodig is om de problematiek te verhelderen. Ook kunnen er binnen de Schemagerichte Benadering in overleg individuele therapieën ingezet worden. Zo kan uw kind op eigen kracht een zo natuurlijk mogelijk leven leiden, op weg naar de gezonde versie van zichzelf.

